

Gaya Hidup Sihat

**mahfuzah binti musban noraisyah binti mat nor) nur shaliha bt mohd
kahar norsyazreen bt ramlan nur salimah bt alias**

Gaya hidup yang sihat merupakan kunci utama kepada kesejahteraan insan. Insan yang sihat pastinya dapat memainkan peranan aktif terhadap pembangunan agama, bangsa dan negara. GHS didefinisikan sebagai suatu keadaan fizikal, minda dan sosial yang sihat, cergas, cerdas serta bebas dari sebarang penyakit berlandaskan keadaan sosial dan masyarakat. Definisi ini menegaskan bahawa status gaya hidup yang sihat ditunjangi oleh faktor fizikal, mental dan sosial yang sihat, berfungsi, cergas serta tidak diancam oleh sebarang penyakit yang boleh memudaratkan insan (WHO, 1948)

Konsep GHS

Konsep GHS merupakan suatu kempen aspirasi kerajaan bagi melahirkan masyarakat yang sihat, cergas, sejahtera dan bebas dari penyakit yang disebabkan oleh gaya hidup sedentari. Sasaran utama kempen ini ialah semua golongan rakyat Malaysia terutamanya remaja dan pelajar institusi pengajian tinggi (IPT). Empat komponen utama yang menjadi teras konsep GHS ini ialah:

- (i) Peningkatan pengetahuan dan amalan pemakanan
- (ii) Peningkatan pengetahuan dan amalan menangani stres
- (iii) Peningkatan pengetahuan dan amalan anti-merokok
- (iv) Peningkatan pengetahuan dan amalan sukan dan rekreasi.

(Jabatan Perangkaan Malaysia, 2004)

Walau bagaimanapun, keberkesanan kempen ini dalam mempertingkatkan tahap kesihatan di kalangan rakyat Malaysia boleh diragui. Kurangnya penyelidikan khusus untuk menilai keberkesanan kempen ini selain peningkatan bilangan pesakit hipokinetik membuktikan bahawa keberkesanan kempen ini boleh diragui (Jabatan Perangkaan Malaysia, 2004). Kira-kira 1.8 juta atau lapan peratus daripada 26 juta rakyat negara ini menghidap kencing manis atau diabetes, satu angka yang amat membimbangkan KKM. Sehubungan itu, KKM memperhebatkan kempen GHS termasuk pemakanan yang betul dan berkhasiat menerusi Dapur Sihat Masyarakat yang dilancarkan KKM sejak 2004 (KKM, 2005).

Di Amerika kajian lepas yang dijalankan menunjukkan masih ramai pelajar yang tidak mengaplikasikan pengetahuan tersebut dalam amalan seharian mereka. (McMahan, Hampl & Chikamoto, 2003). Kajian lain juga yang dijalankan mendapati

bahawa wanita mempunyai pengetahuan pemakanan yang lebih baik berbanding lelaki. Namun begitu, lelaki mempunyai amalan pemakanan yang lebih baik berbanding wanita (Douglas & Douglas, 1984).

Dalam kajian tahap stres mendapati bahawa individu yang mempunyai jawatan atau tahap akademik yang tinggi memiliki tahap stres yang tinggi berbanding individu berpendidikan rendah. Dapatan kajian juga menunjukkan bahawa ramai responden tidak mempunyai pengetahuan menangani stres dengan baik (Males dan Kerr, 1996).

Stres yang berpanjangan akan mengganggu pola hidup individu sehingga kesihatan mereka mungkin terganggu (Nasution, 2000). Selain kesan negatif terhadap kesihatan, stres juga telah

mendatangkan pelbagai kesan negatif terhadap kemerosotan prestasi atlet sukan (Davies, 1989; Kerr & Leith, 1993; Kerr & Svebak, 1994; Kerr & Van-Schaik, 1995).